

CHALLENGE



RECEPTFÜZET

Sziasztok Challenge Család!

Remélem boldogan veszitek kézbe az első olyan receptfüzetet, ami szintisztán a Challenge szabályaira épül, mégis csodásan kinyitja a kísérletezés világát mindazoknak, akik nem mertek bátran alkotni a Challenge mintaétrendben megadott alapanyagokkal.

Az összes itt található receptet bátran elkészíthetitek. Mindet megcsináltuk Mankerrel, könnyűek, praktikusak, gyorsak, és isteni finomak, de kérek az adagokat tartsátok!

Ha valaki mostantól nektek szegezi a kérdést, hogy nem unjátok-e a csirkét, akkor mosolyogva nyomjátok a kezébe ezt a receptfüzetet, és nem fog hinni a szemének.

Remélem annyi örömtöket fogjátok lelni ezekben az ételekben, amennyi szeretettel készítettük Nektek!

Ha pedig véleményeket, előtte-utána képeket, tapasztalatokat szeretné olvasni vagy épp megosztani, akkor csatlakozz a Challenge Diet Official Facebook zárt csoportunkhoz.

Hajrá Challenge Család!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L. M. K.', written in a cursive style.



CHALLENGE

RECEPTEK

- Hortobágyi palacsinta zöldségekkel **3**
- Párizsi csirkemelcsíkok zöldséges édesburgonyával **5**
- Marharolád cukkini tócsnival **7**
- Tengeri hal sütőben sütvé sült zöldségekkel **9**
- „Brassói” csirkemell **11**
- Töltött currys gombafejek **13**
- Marhaburger Csinta zsemleiben **15**
- Koktélrák – édesburgonya saláta **17**
- Milánói csirkemell szelet barnarizzsel **19**
- Csőben sült rakott csirke zöldségekkel **21**
- Marhahúsgolyók paradicsommártásban bulgurral **23**
- Csirkemell saslik sült hagymás basmati rizzsel **25**
- Bundázott tengeri halrudacsák pirított kelbimbóval és rizzsel **27**
- Zöldséges pirított csirke tojásos rizzsel **29**
- Töltött cukkini **31**
- Lecsós csirkemell basmati rizzsel **33**



Hortobágyi palacsinta zöldségekkel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g csirkemellfilé
- 120 / 150 g párolt zöldségek
- 1 adag Challenge Csintapor
- 1 ek olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- kókuszolaj
- 1 db kisebb zöldpaprika
- 1 db paradicsom
- só
- bors
- 1 mk őrölt fűszerkömény
- 1 tk fűszerpaprika
- 1 / 2 gerezd fokhagyma

turmixold össze a pörköltalapot. Ebbe tedd a kockára vágott csirkemellet, és az elpárolgó folyadékot folyamatosan pótolva, főzd készre a pörköltet. Miután a pörkölt elkészült, szedd ki a belőle a húskockákat, és egy villa segítségével törd össze. Kevés szaftot adj hozzá közben, hogy ne legyen száraz a töltelék. A maradék pörköltsaftot egy serpenyőben tedd vissza a tűzhelyre, és forrald sűrűre.

A palacsintákat töltsd meg a csirkemelles töltelékkel, és tálaláskor locsold meg a pörköltsafttal.

Elkészítés

A Csintaporból a csomagoláson feltüntetett felhasználási javaslat alapján készítsd el az alapodat, majd süss belőle vékony palacsintákat.

A párolt zöldséget szintén készítsd el a csomagolás szerint. Sózd, borsozd, és forgasd össze az olívaolajjal.

A vöröshagymát kevés kókuszolajon párold üvegesre, majd add hozzá a kisebb kockára vágott zöldpaprikát és paradicsomot. Sózd, borsozd, szórd meg őrölt fűszerköménnyel és fűszerpaprikával. Add hozzá a vékony karikára vágott fokhagymát is. Némi piritás után, öntsd fel kevés vízzel, és forrald készre. Egy botmixerrel

Jegyzetek

.....

.....

.....



Párizsi csirkemellcsíkok zöldséges édesburgonyával

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g csirkemellfilé
- 70 / 100 g édesburgonya
- 120 / 150 g párolt zöldség
- só
- bors
- fehér bors
- 1 adag Challenge Csintapor
- 1 ek olívaolaj
- 1 mk kakukkfű
- 1 tk fokhagymapor
- citrom
- édesítő
- kókuszolaj a sütéshez
- sütőpor

Elkészítés

A csirkemellet vágd csíkokra. Sózd, borsozd. A Challenge Csintaporból készíts el egy adagot a csomagoláson található felhasználási javaslat szerint, de csak 30 ml vízzel, és adj hozzá egy késhegynyi sütőport! Ebből egy sűrű, folyékony tészta állagú masszát kapsz, melybe tedd bele a csirkemellcsíkokat, és jól forgasd át benne. Egy tapadásmentes serpenyőt melegíts fel, majd a sütés megkezdése előtt állítsd közepesenél kisebb lángra a tűzhelyet. Kevés kókuszolajon lassan süsd meg a csirkemellet. Nem szükséges sűrűn forgatni, mert a bunda viszonylag könnyen lejöhet a sütési fázis elején. Tálalásig szedd rácsra, mert így nem fog

a bunda felpuhulni, és nem jön le a csirkéről.

Az édesburgonyát kockázd fel, és sós vízben főzd készre. A párolt zöldséget szintén készítsd el a csomagolása szerint.

Készítsd el a dresszingt: 1-2 evőkanál olívaolajat keverj össze sóval, fehér borssal, kakukkfűvel, fokhagymaporról, pár csepp citromlével és egy csipet édesítővel.

A megfőtt édesburgonyát keverd össze a kész párolt zöldséggel és a dresszingsel. Friss petrezselyemzölddel még inkább feldobhatod a salátád.

Jegyzetek



Marharolád cukkini tócsnival

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g sovány darált marhahús
- 300 / 400 g cukkini
- 1 adag Challenge Csintapor
- só
- bors
- 2 tk fokhagymapor
- 1 tk római kömény
- 1 mk őrölt gyömbér
- 1 tk őrölt koriander
- kókuszolaj
- friss petrezselyem, koriander

Elkészítés

A darált marhahúst sózd és borsozd, add hozzá a fokhagymaport, a római köményt, a gyömbért és a koriandert. Kicsit gyúrd át, és 10 percre pihentesd, majd formázz belőle kisebb hengereket. Egy forró tapadásmentes serpenyőben, oldalanként pár perc alatt, zsiradék hozzáadása nélkül, ízlés szerint süsd készre. A cukkinit reszeld le egy nagyobb lyukú reszelőn. Sózd, és pár percre hagyd állni. A Challenge Csintaporból készíts el egy adagot a csomagoláson feltüntetett felhasználási javaslat alapján, de csak nagyon kevés víz hozzáadásával. Ebből

egy sűrű, folyékony tészta állagú masszát kell kapnod.

A cukkiniből a vizet kézzel nyomkodd ki, majd keverd hozzá a Csinta alaphoz. Borsozd, ezután szórd meg 1 teáskanál fokhagymaporrall. Ha kell, még sózhatod.

Adagold a masszát egy tapadásmentes serpenyőbe, és kevés kókuszolajon – közepesen alacsonyabb lángon – süsd készre a cukkini tócsnikat.

Frissen vágott petrezselyemmel és korianderrel tálald.

Jegyzetek

.....

.....

.....



Tengeri hal sütőben sütvé sütt zöldségekkel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g fehérhúsú tengeri halfilé (kiolvasztva)
- 70 / 100 g édesburgonya
- 70 / 80 g cukkini
- ½ db kaliforniai paprika
- 70 / 80 g sárgarépa
- olívaolaj
- só
- bors
- 1 mk kakukkfű
- 1 mk oregánó
- 1 mk rozmaring
- 1 tk fokhagymapor
- édesítő
- citrom

A sütési időt az határozza meg, hogy ki mennyire szereti roppanósan a zöldségeket. 20-25 perc alatt biztosan minden elkészül.

Elkészítés

A halat sózd, borsozd, és egy tapadásmenetes serpenyőben (amit sütőben is használható), kevés kókuszolajon 220 °C fokra előmelegített sütőben 10-12 perc alatt süsd készre. Amikor elkészült, csepegtess rá pár csepp frissen facsart citromlevet. Vágd az édesburgonyát kisebb kockákra, a cukkinit vékonyabb szeletekre, a kaliforniai paprikát és a sárgarépát egyforma méretű csíkokra. Majd a feldarabolt zöldségeket egy tálban keverd össze 2 evőkanál olívaolajjal. Sózd, borsozd, szórd meg kakukkfűvel, oregánóval, rozmaringgal, fokhagymaporral, valamint 1-2 csipet édesítővel. Forgasd össze, és tedd egy sütőpapírral bélelt tepsire. 160 °C fokra előmelegített sütőben süsd készre.

Jegyzetek

.....

.....

.....



„Brassói” csirkemell

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g csirkemellfilé
- 300 / 350 g zeller tisztítva
- 2-3 / 3-4 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- 1 db paradicsom
- 1 db zöldpaprika
- kókuszolaj

Elkészítés

A zellert vágd hasábokra, kb. akkorára, mintha hasáburgonyát készítenél. Főzd sós vízben majdnem teljesen készre, majd szedd ki papírtörőre, és itasd le róla a nedvességet. Kevés kókuszolajon tapadásmentes serpenyőben süsd készre. Amennyiben szükséges, még sózd.

Vágd kockára a csirkemellet, a paradicsomot és a zöldpaprikát. Egy tapadásmentes serpenyőben kevés kókuszolajon kezd

el pirítani a csirkemellet, majd add hozzá a zöldpaprikát, és a vékony szeletekre vágott fokhagymát is. Sózd és borsozd. Közepes lángon készítsd tovább. A főzés vége előtt add hozzá a paradicsomot, és süsd készre.

Tipp: Egy gyorsforralóban forralj fel vizet, a paradicsomok aljába vágj egy X-et, majd tedd őket tálba, és öntsd le a forrásban lévő vízzel. Várj 2-3 percet, majd tedd át hideg vízbe a paradicsomokat. Ezután már könnyen le tudod húzni a héját (Persze rajta is hagyhatod, ha úgy szereted.).

Ha elkészült, keverd össze a megsütött zellel.

Jegyzetek



Töltött currys gombafejek

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g darált csirkemellfilé
- 4-5 / 5-6 db nagyobb csiperkegomba
- 60 / 80 g basmati rizs
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- só
- bors
- 2 tk curry fűszerkeverék
- 1 tk fűszerpaprika
- 2 gerezd fokhagyma
- kókuszolaj

Elkészítés

Távolítsd el a gomba szárát. A vöröshagymát vágd kockára, és kevés kókuszolajon párold üvegesre. Add hozzá a darált csirkemellet, sózd, borsozd, majd szórd meg a curry fűszerkeverékkel és a fűszerpaprikával, valamint add hozzá a vékony szeletekre vágott fokhagymát. Keverd össze, és pár perc pirítás után önts hozzá vizet. Ügyelj rá, hogy a folyadékot el kell forralnod a raguról. Keverd meg sűrűn, ha azt szeretnéd, hogy ne legyenek benne nagyobb darálthús csomók. Ha mégis

maradnának, akkor egy villa segítségével ezeket szét tudod nyomkodni. Öntsd a raguhoz a rizst, és a rizs súlyának megfelelően 2,2-szeres mennyiségű vízzel öntsd fel. Keverd el, és – ha szükséges – még sózd. Miután újra felforrt, állítsd a legkisebb fokozatra a tűzhelyet, és fedő alatt párold készre. A kész töltelékkel töltsd meg a gombafejeket, és 150 °C fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt süsd készre.

Jegyzetek



Marhaburger Csinta zsemleében

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g sovány darált marhahús
- 1 adag Challenge Csintapor
- só
- bors
- jégсалáta
- 100 / 120 g kígyóuborka
- 80 / 100 g paradicsom
- 1 tk fokhagymapor
- 1 mk sütőpor

zsemle méretű „buci” sütésére törekedj. Segítségedre lehet egy kb. hasonló méretű pogácsaszaggató forma. Tálaláskor úgy állítsd össze, mintha hamburgert készítenél.

Elkészítés

A darált marhahúst sózd és borsozd, kicsit gyúrd át, és pihentesd 10 percig, majd formázz belőle húspogácsákat. Egy forró tapadásmentes serpenyőben, oldalanként pár perc alatt, zsiradék hozzáadása nélkül, ízlés szerint süsd készre. A jégсалátát szedd leveleire, a paradicsomot és a kígyóuborkát karikázd fel. A Challenge Csintaporból készíts el egy adagot a csomagoláson feltüntetett felhasználási javaslat alapján, és keverd hozzá a sütőport is. Két darab hamburger

Jegyzetek

.....

.....

.....



Koktélrák – édesburgonya saláta

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g tisztított koktélrák
- 4 db újhagyma
- 2 nagy marék rukkola
- 1 / 2 gerezd fokhagyma
- 3 ek olívaolaj
- só
- bors
- 70 / 100 g édesburgonya
- 1 tk füstölt fűszerpaprika
- 1 tk fokhagymapor
- 1 ek kókuszolaj
- citrom

Elkészítés

Egy tálban keverd össze a tisztított koktélrákot az apróra vágott fokhagymával, a 2 evőkanál olívaolajjal, a sóval és a borssal, és 20 percre tedd félre.

Egy serpenyőben süsd meg a rákokat. Csak annyi rák legyen egyszerre a serpenyőben, amennyi kényelmesen elfér. Nem szükséges plusz zsiradékot használni. Süsd mindkét felét 1-1 percre, majd vedd ki őket.

Az édesburgonyát hámozd meg, és vágd őket egyforma méretű hasábokra. Egy tálban forgasd össze a sóval, borssal, a füstölt fűszerpaprikával, a fokhagymaporral és 1 evőkanál olvasztott kókuszolajjal. Ren-

dezd egy sütőpapírral bélelt tepsire úgy, hogy ne fedjék egymást a hasábok. 220 °C fokra előmelegített sütőben 12 perc alatt süsd készre.

Közben egy tálban vágd vékony karikára az újhagymát. Mehet hozzá a szárának egy része is, 1 evőkanál olívaolaj, só, pár csepp frissen facsart citromlé. Óvatosan forgasd hozzá a megsült édesburgonyát és a 2 nagy marék rukkolát.

Jegyzetek



Mitánói csirkemell szelet barnarizzsel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g csirkemellfilé
- 60 g barnarizs
- 100 g csirkemellsonka
- 120 / 150 g gomba
- 2 ek paradicsompüré
- 1 tk olívaolaj
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 2 db babérlevél
- friss bazsalikom (száritott is jó)
- 1 tk oregánó
- só
- bors
- édesítő

A süttőt melegítsd elő 160 °C fokra. A megsütött csirkét tedd egy olyan serpenyőbe, vagy tűzálló tálba, amit a sütőben is tudsz használni. Öntsd rá a paradicsomos ragut, és 15-20 perc alatt összesütöd.

A barnarizst bő, sós vízben főzd készre.

Elkészítés

A csirkemellet vágd vékony szeletekre, sózd, borsozd, és 145 °C fokra előmelegített sütőben süsd 30-35 percig (vastagságától függően ez változhat).

Egy tapadásmentes serpenyőben az olívaolajon pirítsd a paradicsompürét 1-2 percig. Add hozzá a vékony szeletekre vágott fokhagymát, a babérlevelet, a friss bazsalikomot, az oregánót, majd sózd, borsozd, és szórd meg 2-3 csipet édesítővel. Öntsd fel kevés vízzel, éppen csak annyival, hogy egy sűrűbb mártást kapj.

Add hozzá a vékonyan felszeletelt gombát, és a szintén vékony csíkokra vágott csirkemellsonkát, majd főzd készre.

Jegyzetek

.....

.....

.....



Csőben sült rakott csirke zöldségekkel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g darált csirkemell-filé
- 1 db vöröshagyma
- 1 adag Challenge Csintapor
- 30 / 40 dkg fagyasztott zöldségkeverék
- 1 tk fűszerpaprika
- 2 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- kókuszolaj

Elkészítés

A fagyasztott zöldségkeveréket a csomagoláson feltüntetett információk alapján készítsd el.

A vöröshagymát vágd kockára, majd kevés kókuszolajon párold üvegesre. Add hozzá a darált csirkemellet, sózd, borsozd, szórd meg fűszerpaprikával és add hozzá a zúzott fokhagymát. Kezdd el pirítani, majd adj hozzá kevés vizet. Sűrűn megkeverve főzd készre. Arra figyelj, hogy ne maradjon alatta sok folyadék. Add hozzá a megpárolt zöldségkeveréket, majd forgasd össze. Ha még szükséges, sózd, borsozd.

A Csintaporból a csomagoláson feltüntetett felhasználási javaslat alapján készítsd el az alapodat, majd ezt keverd hozzá a csirkés-zöldséges keverékhez.

Egy kisebb hőálló üvegtálat vékonyan kenj ki kókuszolajjal, és öntsd bele a keveréket. 160 °C fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt süsd készre.

Jegyzetek



Marhahúsgolyók paradicsom- mártásban bulgurral

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 140 g sovány darált marhahús
- 70 / 80 g bulgur
- só
- bors
- 4 ek paradicsompüré
- 1 ek olívaolaj
- friss bazsalikom
- 1 tk oregánó
- 1 tk édesítő
- 1 ek fokhagymapor

Elkészítés

A darált marhahúst sózd és borsozd, majd add hozzá a fokhagymaport. Kicsit gyúrd át, és 10 percig pihentesd, majd formázz belőle kisebb golyókat.

Egy forró tapadásmentes serpenyőben pár perc alatt, zsiradék hozzáadása nélkül, ízlés szerint süsd körbe őket.

Miután a húsgolyókat kivetted, ugyanebben a serpenyőben kezd el pirítani a paradicsompürét az olívaolajon. Közben add hozzá a friss bazsalikomot, a szárított oregánót, az édesítőt, végül sózd és borsozd. Önts fel kevés vízzel, éppen csak

annyival, hogy mártás sűrűséget kapj. Forrald készre, majd tedd vissza a paradicsommártásba a húsgolyókat, és 150 °C fokra előmelegített sütőben 15 perc alatt süsd össze.

A bulgurt tedd egy megfelelő edénybe, sózd, és önts fel kétszeres mennyiségű vízzel. Fedd le, majd nagy lángon kezd el főzni. Amikor már forr, kapcsolj a legkisebb lángra/fokozatra, és addig főzd fedő alatt, amíg a folyadékot magába nem szívja. Ezt onnan látod, hogy kis lyukak jelennek meg a bulgur tetején. Ekkor zárd el a tűzhelyet, de még lefedve hagyd állni 10 percig.

Jegyzetek

.....

.....

.....



Csirkemell saskik sült hagymás basmati rizzsel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g csirkemellfilé
- 60 / 80 g basmati rizs
- 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 10 / 15 dkg gomba
- 15 / 20 dkg padlizsán
- 15 / 20 dkg cukkini
- 1 db kaliforniai paprika
- só
- bors
- kókuszolaj
- 1 tk fokhagymapor
- 1 tk vöröshagymapor
- saslikpálca

Elkészítés

Tedd a rizst egy megfelelő edénybe, sózd és öntsd fel kétszeres mennyiségű vízzel. Fedd le, majd nagy lángon kezd el főzni. Amikor már forr, kapcsolj le a legkisebb lángra/fokozatra és addig főzd fedő alatt, amíg a folyadékot magába nem szívja.

Ezt onnan látod, hogy kis lyukak jelennek meg a rizs tetején. Ekkor állítsd le a tűzhelyet, de még lefedve hagyd állni 10 percig.

A vöröshagymát vágd ketté, majd pedig vékony szeletekre és kevés kókuszolajon egy serpenyőben pirítsd meg. Keverd a kész rizshez.

A csirkemellet vágd nagyobb kockára,

sózd, borsozd és keverd össze a vöröshagyma és a fokhagymaporral.

A gombát vágd nagyobb cikkekre, a padlizsánt kockára, a cukkinit szintén nagyobb szeletekre, a kaliforniai paprikát pedig darabokra. A zöldségeket sózd és borsozd.

Kezdd el saslikpálcára tűzni egymás után az összetevőket a következő sorrendben: csirkemell, gomba, padlizsán, kaliforniai paprika, cukkini. Ezt ismételd addig, amíg van a saslikpálcán hely. Több pálcát is használhatsz.

Előmelegített, 150 °C fokos sütőben 40-45 perc alatt süsd készre a saslikokat.

Jegyzetek

.....

.....

.....



Bundázott tengeri halrudacskák pirított kelbimbóval és rizzsel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g fehérhúsú tengeri halfilé (kiolvasztva)
- 1 adag Challenge Csintapor
- 60 / 80 g basmati rizs
- 120 / 150 g kelbimbó
- só
- bors
- édesítő
- kókuszolaj a sütéshez
- sütőpor

Elkészítés

A kiolvasztott tengeri halat vágd halrudacska méretűre. Sózd, borsozd.

A Challenge Csintaporból készíts el egy adagot a csomagoláson található felhasználási javaslat alapján, de csak 30 ml vízzel, és adj hozzá egy késhegynyi sütőport. Ebből egy sűrű, folyékony tészta állagú masszát kapsz, melybe tedd bele a halat, és jól forgasd át benne.

Egy tapadásmentes serpenyőt melegíts fel, majd a sütés megkezdése előtt állítsd közepesnél kisebb lángra a tűzhelyet. Kevés

kókuszolajon, lassan süsd meg a halrudacskákat. Nem szükséges sűrűn forgatni, mert a bunda viszonylag könnyen lejöhet a sütési fázis elején.

Tálalásig szedd rácsra, mert így nem fog a bunda felpuhulni, és nem jön le a halról.

A rizst tedd egy megfelelő edénybe, sózd, és öntsd fel kétszeres mennyiségű vízzel. Fedd le, majd nagy lángon kezd el főzni. Amikor már forr, kapcsolj a legkisebb lángra/fokozatra, és addig főzd fedő alatt, amíg a folyadékot magába nem szívja. Ezt onnan látod, hogy kis lyukak jelennek meg a rizs tetején. Ekkor zárd el a tűzhelyet, de még lefedve hagyd állni 10 percig.

A kelbimbót főzd meg sós vízben. Miután megfőtt, szűrd le, és tedd jeges vízbe. Így megmarad a zöld színe és az állaga. Vágd ketté őket.

Egy tapadásmentes serpenyőben hevíts kevés kókuszolajat, és ebbe tedd a vágott felükkel lefelé a kelbimbókat. Borsozd, és – ha szükséges – még sózd. Szórd meg 2 csipet édesítővel és pirítsd meg.

Jegyzetek



Zöldséges pirított csirke tojásos rizzsel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g csirkemellfilé
- 60 / 70 g basmati rizs
- 1 db tojás
- 3 gerezd fokhagyma
- ½ db kaliforniai paprika
- ½ db póréhagyma (fehér része)
- 3 cm friss gyömbér
- kókuszolaj
- 2 / 3 ek szezámmag olaj

ben, kevés kókuszolajon készíts lágyabb rántottát, majd keverd össze az imént elkészült, de még forró rizzsel.

A csirkemellet vágd kockára, és egy tapadásmentes serpenyőben a szezámmag olajon kezd el pirítani. Sózd, borsozd, és add hozzá a vékony szeletekre vágott fokhagymát. Mikor a csirke félig megpirult, add hozzá a vékony csíkokra vágott kaliforniai paprikát, a póréhagymát és a reszelt gyömbért.

Forrard össze, majd pirítsd is össze. Ha szereted a csípőset, megszórhatod chili pehellyel is.

Elkészítés

A rizst tedd egy megfelelő edénybe, sózd, és öntsd fel kétszeres mennyiségű vízzel. Fedd le, majd nagy lángon kezd el főzni. Amikor már forr, kapcsolj a legkisebb lángra/fokozatra, és addig főzd fedő alatt, amíg a folyadékot magába nem szívja. Ezt onnan látod, hogy kis lyukak jelennek meg a rizs tetején. Ekkor zárd el a tűzhelyet, de még lefedve hagyd állni 10 percig.

A tojást üsd fel, sózd, és egy serpenyő-

Jegyzetek

.....

.....

.....



Töltött cukkini

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g darált csirkemellfilé
- 300 / 400 g cukkini
- 60 / 80 g basmati rizs
- 1 db vöröshagyma
- só
- bors
- 1 mk őrölt fűszerkömény
- 1 tk fűszerpaprika
- 2 gerezd fokhagyma

Elkészítés

A cukkinit vágd félbe, majd óvatosan vágj rá talpat, hogy sütés közben ne dőljön el. A magházát (belső részét) kapard ki egy kanál segítségével. Ezt ne dobod ki, mert erre még szükséged lesz.

A vöröshagymát vágd kockára, és kevés kókuszolajon párold üvegesre. Add hozzá a darált csirkemellet, sózd, borsozd, szórd meg őrölt fűszerköménnyel és fűszerpaprikával, valamint add hozzá a vékony szeletekre vágott fokhagymát. Keverd össze,

és pár perc pirítás után önts hozzá vizet. Ezután add hozzá a közben kockára vágott cukkini belső részét. Ügyelj rá, hogy a folyadékot el kell forralnod a raguról. Sűrűn kevergesd, ha azt szeretnéd, hogy ne legyenek benne nagyobb darálthús csomók. Ha mégis maradnának, akkor egy villa segítségével ezeket szét tudod nyomkodni.

Öntsd a rizst a raguhoz, és a rizs súlyának megfelelően 2,2-szeres mennyiségű vízzel öntsd fel. Keverd össze, és – ha szükséges – még sózd. Miután újra felforrt, állítsd a legkisebb fokozatra a tűzhelyet, és fedő alatt párold készre.

A kész töltelékkel töltsd meg a kivájt cukkiniket, és 150 °C fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt süsd készre.

Jegyzetek



Lecsős csirkemell basmati rizzsel

Hozzávalók (női / férfi)

- 120 / 150 g csirkemellfilé
- 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 2 db paradicsom
- 1 db zöldpaprika
- 60 / 80 g basmati rizs
- 1 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- 1 mk őrölt fűszerkömény
- 1 tk csemege fűszerpaprika
- füstölt paprika (ha szeretnéd)
- kókuszolaj

Elkészítés

A rizst tedd egy megfelelő edénybe, sózd, és öntsd fel kétszeres mennyiségű vízzel. Fedd le, majd nagy lángon kezd el főzni. Amikor már forr, kapcsolj a legkisebb lángra/fokozatra, és addig főzd fedő alatt, amíg a folyadékot magába nem szívja. Ezt onnan látod, hogy kis lyukak jelennek meg a rizs tetején. Ekkor zárd el a tűzhelyet, de még lefedve hagyd állni 10 percre.

A csirkemellet vágd vékony szeletekre. Sózd, borsozd, és 145 °C fokra előmelegített sütőben 30-35 percig süsd (vastagságától függően ez változhat).

Forralj vizet egy gyorsforralóban, a paradicsomok aljába vágj egy X-et. Tedd őket tálba és öntsd le a forrásban lévő vízzel. Várj 2-3 percet, majd a paradicsomokat tedd át hideg vízbe. Ezután már könnyen le tudod húzni a héját, majd kockázd fel. (Persze rajta is hagyhatod, ha úgy szereted.)

A paprikát kockázd fel, és egy forró serpenyőben kevés zsiradékban pirítsd meg. Nem kell sózni! Miután megpirult, szedd egy tálba.

A vöröshagymát vágd ketté, majd pedig félkarikára. Kezdd el megpirítani kevés zsiradékban, majd minimális víz hozzáadásával párold készre.

A kész hagymához add a zöldpaprikát és a paradicsomot. Sózd, borsozd, majd add hozzá a fűszerköményt, a zúzott fokhagymát és a fűszerpaprikát. Itt a fűszerpaprika egy részét kiválthatod füstölt paprikával is. Forrald össze, és főzd készre. Végül tedd bele a csirkemellet, és 5-10 percig még főzd együtt.

Jegyzetek

.....

.....

.....



CHALLENGE

